VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM



This book is shared by venkat mani...
if you like this or any comment let me know at
vm3567@gmail.com..

I was born genius.. But education ruined me...

பொட்டுக்கடலைக் குழம்பு



தேவையானவை: சின்ன வெங்காயம் - 5, தக்காளி - 2, தேங்காய் துருவல் - கால் கப், பச்சை மிளகாய் - 5 அல்லது 6, பொட்டுக் கடலை - ஒரு டேபிள் ஸ்பூன், மல்லித்தழை - ஒரு கைப்பிடி, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன். தாளிக்க: பட்டை - ஒரு துண்டு, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: கொடுத்திருக்கும் பொருட்களில், சின்ன வெங்காயம் முதல் உப்பு வரை அனைத்தையும் காயும் எண்ணெயில் போட்டு வதக்கி எடுத்து, ஆறவிட்டு அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். மீண்டும் எண்ணெயைக் காயவைத்து, பட்டையைத் தாளித்து, அரைத்த மசாலாவில் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்துக் கரைத்து ஊற்றுங்கள். 5 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு இறக்குங்கள். இட்லி, தோசைக்கு தொட்டுக்கொள்ள சூப்பரான குழம்பு இது.

அப்பள வத்தக்குழம்பு



<u>தேவையானவை:</u> புளி - எலுமிச்சை அளவு, மிளகாய்தூள் - 3 டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, உப்பு - தேவையான அளவு, நல்லெண்ணெய் - கால் கப், அப்பளம் - 3. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 4, எண்ணெய் - கால் கப்.

<u>செய்முறை:</u> புளியை 2 கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டுங்கள். அப்பளத்தை ஒன்றிரண்டாக ஒடித்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களைச் சேருங்கள். இது இளம் பொன்னிறமானதும், அப்பளத்தைச் சேர்த்து ஒரு நிமிடம் வறுத்து, புளித்தண்ணீரைச் சேருங்கள். அத்துடன் மிளகாய்தூள், மஞ்சள் தூள், பெருங்காயம், உப்பு சேர்த்து பச்சை வாசனை போகக் கொதிக்க விட்டு இறக்குங்கள். வாசனை ஆளைத்தூக்கும் அட்டகாசமான குழம்பு இது.

மரக்கறி தோசை குழம்பு



<u>தேவையானவை - தோசைக்கு :</u> கடலைப்பருப்பு - கால் கப், துவரம்பருப்பு - கால் கப், பச்சரிசி - கால் கப், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், காய்ந்தமிளகாய் - 3, நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம் - அரை கப், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - 2 டேபிள்ஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு. குழம்புக்கு: பெரிய வெங்காயம் - 2, நன்கு பழுத்த தக்காளி - 3, புளி - பெரிய நெல்லிக்காய் அளவு, மிளகாய்தூள் - இரண்டரை டீஸ்பூன், தனியாதூள் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பூண்டு - 6 பல், உப்பு - தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - தலா சிறிதளவு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன்,

எண்ணெய் - கால் கப்.

செய்முறை: முதலில் மரக்கறி தோசைக்கான அரிசி, பருப்பு வகைகளை ஒன்றாக ஒரு மணி நேரம் ஊறவையுங்கள். ஊறியதும், தண்ணீரை வடித்துவிட்டு, மிளகாய், சோம்பு சேர்த்து சற்றுக் கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். அத்துடன் நறுக்கிய வெங்காயம். மல்லித்தழை, தேங்காய் துருவல், சிறிது உப்பு சேர்த்து, இட்லி மாவு பதத்தில் கரைத்துக்கொள்ளுங்கள். தோசைக்கல்லைக் காயவைத்து, மாவை சிறு சிறு தோசைகளாக ஊற்றி, சுற்றிலும் எண்ணெய் ஊற்றி வேகவையுங்கள்.

குழம்புக்கு வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். புளியை 3 கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டுங்கள். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, காய்ந்ததும் தாளிக்கும் பொருட்களை சேர்த்து, அவை சிவந்ததும் வெங்காயம், சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து வதக்குங்கள். அத்துடன், தக்காளி, தேவையான உப்பு, மிளகாய்தூள், தனியாதூள் சேர்த்து, பச்சை வாசனை போக வதக்குங்கள். பிறகு, புளிக் கரைசலை சேர்த்து, பச்சை வாசனை போகக் கொதித்தபின், கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை சேருங்கள்.

பரிமாறுவதற்கு அரைமணி நேரத்துக்கு முன்பாக, சுட்டுவைத்திருக்கும் மரக்கறி தோசைகளை குழம்பில் சேர்த்து, 5 நிமிடம் கழித்து பரிமாறுங்கள். தயிர்சாதத்துக்கு தொட்டுக் கொள்ள பிரமாதமான சைட் டிஷ் இது.

சும்மா குழம்பு



தேவையானவை: சின்ன வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 2, புளி - சிறு நெல்லிக்காய் அளவு, மிளகாய்தூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன் (மிளகாய்தூளுக்கு பதில் சாம்பார்தூளும் போடலாம்), தனியாதூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், வெந்தயம் - ஒரு சிட்டிகை, சோம்பு (விருப்பப்பட்டால்) - ஒரு சிட்டிகை, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். புளியை 2 கப் தண்ணீர் விட்டுக் கரைத்து, வடிகட்டுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களை சேருங்கள். பிறகு, வெங்காயம் சேர்த்து வதக்குங்கள். அதனுடன் தக்காளி, தேவையான உப்பு சேர்த்து நன்கு வதக்கி, புளித் தண்ணீரை ஊற்றுங்கள். அதில் மிளகாய்தூள், தேவையான உப்பு சேர்த்து, பச்சை வாசனை போகக் கொதித்தபின், கறிவேப்பிலை சேர்த்து இறக்குங்கள். விருப்பப்பட்டால், 2 பூண்டுப் பல்லைத் தட்டிப் போடலாம். வாசமாக இருக்கும்.

செட்டிநாட்டு ஸ்பெஷலான இந்த சும்மா குழம்பு, சூடான இட்லிக்கேற்ற சூப்பரான காம்பினேஷன்.

உருளை மசாலா குழம்பு



தேவையானவை: உருளைக்கிழங்கு - 3, பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 4, உப்பு - தேவையான அளவு, பச்சைப் பட்டாணி (விருப்பப்பட்டால்) - சிறிதளவு. அரைக்க: இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 6 பல், மிளகாய்தூள் - இரண்டரை டீஸ்பூன், தனியாதூள் - அரை டீஸ்பூன், சோம்பு - அரை டீஸ்பூன். தனியாக அரைக்க: தேங்காய் துருவல் - 3 டேபிள்ஸ்பூன், பொட்டுக்கடலை - 2 டீஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - கால் கப், பட்டை - ஒரு துண்டு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை தோல் சீவி, சற்றுப் பெரிய துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். பெரிய வெங்காயம், தக்காளியை பொடியாக நறுக்குங்கள். அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாக அரைத்தெடுங்கள். பொட்டுக்கடலை, தேங்காயைத் தனியாக அரையுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, பட்டை, கறிவேப்பிலை தாளித்து வெங்காயம் சேருங்கள். வெங்காயம் நன்கு வதங்கியதும், தக்காளி, உருளைக்கிழங்கு, அரைத்த விழுது, தேவையான உப்பு சேர்த்து பச்சை வாசனை போகும்வரை வதக்குங்கள்.

பிறகு, 2 கப் தண்ணீர் சேர்த்து உருளைக் கிழங்கு வேகும் வரை கொதிக்க விடுங்கள். பிறகு அரைத்த தேங்காய் விழுதை ஒரு கப் தண்ணீரில் கரைத்து சேருங்கள். கைவிடாமல் கிளறி, 5 நிமிடம் கொதித்ததும் இறக்குங்கள்.

மலேஷிய சொதி



தேவையானவை: பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 2, பச்சை மிளகாய் - 4, பூண்டு - 5 பல், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, உப்பு - தேவையான அளவு, தேங்காய்ப்பால்

(முதலில் எடுக்கும் கெட்டிப் பால்) - ஒன்றரை கப், இரண்டாம் முறை எடுக்கும் தேங்காய்ப்பால் - 2 கப்.

செய்முறை: வெங்காயம், தக்காளியை மெல்லியதாக நீளவாக்கில் நறுக்குங்கள். பச்சை மிளகாயைக் கீறுங்கள். பூண்டை தோலுரித்து நசுக்கிக்கொள்ளுங்கள். இரண்டாம் தேங்காய்ப்பாலை அடுப்பில் வைத்து அதில் வெங்காயம், தக்காளி, மிளகாய், பூண்டு, உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து கை விடாமல் கிளறி வேகவிடுங்கள். வெங்காயம் வெந்ததும் இறக்கி, முதல் தேங்காய்ப்பால், கறிவேப்பிலை சேருங்கள்.

ஆப்பத்துக்கும் இடியாப்பத்துக்கும் அருமையான சைட்-டிஷ்.

வதக்கிய காரக்குழம்பு



தேவையானவை: பெரிய வெங்காயம் - 2, பூண்டு - 10 பல், தக்காளி - 4, சிறிய கத்தரிக்காய் - 10, புளி - எலுமிச்சை அளவு, மிளகாய்தூள் - இரண்டரை டீஸ்பூன், தனியாதூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. அரைக்க: தேங்காய் துருவல் - 3 டேபிள்ஸ்பூன், முந்திரிப்பருப்பு - 4, கசகசா - 2 டீஸ்பூன், சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், மிளகு - கால் டீஸ்பூன், பூண்டு - 2 பல். தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - கால் கப்.

செய்முறை: வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். பூண்டைத் தோலுரித்துக்கொள்ளுங்கள். கத்தரிக்காயை காம்பு நறுக்கி, கீறிக் கொள்ளுங்கள். புளியை இரண்டரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டுங்கள். அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை நன்கு அரையுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து தாளிக்கும் பொருட்களை சேர்த்து, பொன்னிறமானதும் வெங்காயம், பூண்டு சேர்த்து வதக்குங்கள். பின்னர் தக்காளி, கத்தரிக்காய், உப்பு சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள். கத்தரிக்காய் நன்கு வதங்கும்பொழுது தனியாதூள் சேர்த்து 5 நிமிடம் வதக்கி, மிளகாய்தூள் சேருங்கள். இது பச்சை வாசனை போக வதங்கிய பிறகு, புளித்தண்ணீர் சேர்த்து, அதுவும் கொதித்த பின் அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாக நன்கு அரைத்து சேருங்கள். 5 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு இறக்குங்கள்.

வெங்காயம் அரைத்த குழம்பு



<u>தேவையானவை:</u> சின்ன வெங்காயம் - ஒரு கப், முருங்கைக்காய் - 2 (அல்லது) கத்தரிக்காய் - 4, தக்காளி - 3, புளி - நெல்லிக்காய் அளவு, மிளகாய்தூள் - 2 டீஸ்பூன், தனியாதூள் - 2 டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - தலா சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு. அரைக்க: சின்ன வெங்காயம் - 10, பூண்டு - 4, தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம் - 1 ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - கால் கப்.

<u>செய்முறை:</u> வெங்காயத்தை தோலுரித்து இரண்டாக நறுக்குங்கள். முருங்கைக்காய் அல்லது கத்தரிக்காயை நீளத் துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். புளியை இரண்டரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டுங்கள். அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாகச் சேர்த்து வடிகட்டுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களை சேர்த்து, வெங்காயம் சேருங்கள். இது நிறம் மாறி வதங்கியதும், தக்காளி, முருங்கை, உப்பு, மிளகாய்தூள், மஞ்சள்தூள் சேர்த்து பச்சை வாசனை போக வதக்குங்கள் பிறகு, புளிக்கரைசல், அரைத்த விழுது, மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை சேர்த்து பச்சை வாசனை போக கொதித்த பிறகு இறக்குங்கள். சப்பாத்தி, சாதத்துக்கு ஏற்ற சைட் - டிஷ் இது.

பாசிப்பருப்பு சொதி



<u>தேவையானவை:</u> பாசிப்பருப்பு - கால் கப், முதல் தேங்காய்ப்பால் - ஒன்றரை கப், இரண்டாம்

தேங்காய்ப்பால் - ஒன்றரை கப், பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 2, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு, பூண்டு - 6 பல். அரைக்க: பச்சை மிளகாய் - 4. தாளிக்க: பட்டை - 1 துண்டு, கறிவேப்பிலை - சிறிது, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பாசிப்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து மலர வேகவையுங்கள். வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். வெந்த பாசிப்பருப்புடன் இரண்டாவது தேங்காய்ப்பாலை சேர்த்து வெங்காயம், தக்காளி, பச்சை மிளகாய் விழுது, நறுக்கிய இஞ்சி, பூண்டு, உப்பு சேர்த்து, விடாமல் கிளறி வேகவையுங்கள். வெங்காயம் நன்கு வெந்தததும் முதல் தேங்காய்ப்பால் சேர்த்து தாளித்து கொட்டி இறக்கி, எலுமிச்சம்பழச் சாறு, கறிவேப்பிலை சேருங்கள்.

இட்லி, இடியாப்பம், சாதம் என எதற்கு வேண்டுமானாலும் தொட்டுக் கொள்ளலாம்.

இளந்தேங்காய் குழம்பு



தேவையானவை: சின்ன வெங்காயம் - ஒரு கப், முற்றாத இளம் தேங்காய் - ஒரு மூடி, நன்கு பழுத்த தக்காளி - 4, புளி - எலுமிச்சை அளவு, மிளகாய்தூள் - இரண்டரை டீஸ்பூன், தனியா தூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - கால் கப்.

செய்முறை: வெங்காயத்தைத் தோலுரித்து, இரண்டாக நறுக்குங்கள். தேங்காயைக் கீறி, பல்லுப் பல்லாக நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். புளியை 2 கப் தண்ணீரில் கரைத்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களைச் சேர்த்து பொன்னிறமானதும் வெங்காயத்தைப் போட்டு, அது நன்கு வதங்கியதும் நறுக்கிய தக்காளியையும் போட்டு, சிறிது உப்பு சேர்த்து தக்காளி கரையும் வரை வதக்குங்கள். அத்துடன் புளித்தண்ணீரை ஊற்றுங்கள். அதில் மிளகாய்தூள், தனியாதூள், நறுக்கிய தேங்காய், தேவையான உப்பு சேர்த்து சேர்த்து பச்சை வாசனை போகக் கொதித்து, கெட்டியான பிறகு இறக்குங்கள்.

குழம்பின் உப்பு, காரம், புளிப்பு ஆகியவை தேங்காயில் சேர்ந்து, தயிர்சாதத்துக்கு தொட்டுக்கொள்ள பிரமாதமாக இருக்கும்.

தக்காளி அரைத்த குழம்பு



தேவையானவை: பெரிய வெங்காயம் - 2, பூண்டு - 5 பல், சாம்பார் பொடி - 2 டீஸ்பூன், புளி - நெல்லிக்காய் அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: பட்டை - ஒரு துண்டு, லவங்கம் - 2, ஏலக்காய் - 2, எண்ணெய் - கால் கப். அரைக்க: தக்காளி - 4, மல்லித்தழை - ஒரு கைப்பிடி, பச்சை மிளகாய் - 3. தனியே அரைக்க: கசகசா - 1 டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை அரைத்தெடுங்கள். பூண்டு, வெங்காயத்தை தோலுரித்து பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் தாளித்து, பூண்டு, வெங்காயத்தை சேருங்கள். அத்துடன் சிறிது உப்பு சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள். இது நன்கு வதங்கியதும் தக்காளி, மல்லித்தழை விழுது, சாம்பார் பொடி சேர்த்து 5 நிமிடம் கொதித்ததும் புளியை 2 கப் தண்ணீரில் கரைத்து ஊற்றுங்கள். இது பச்சை வாசனை போக கொதித்தபின் அரைத்த விழுது சேர்த்து நன்கு கொதிக்கவிட்டு இறக்குங்கள்.

உருளை தேங்காய்ப்பால் குழம்பு



தேவையானவை: உருளைக்கிழங்கு - 3, பெரிய வெங்காயம் - 2, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 5 பல், முதல் தேங்காய்ப்பால் - ஒன்றரை கப், இரண்டாம் தேங்காய்ப்பால் - ஒன்றரை கப், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.வறுத்து அரைக்க: பச்சை மிளகாய் - 4, பொட்டுக்கடலை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன். தாளிக்க: பட்டை - 1, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து, தோலுரித்து ஒன்றிரண்டாக உதிர்த்துவையுங்கள். பூண்டு, இஞ்சியை நசுக்கிக்கொள்ளுங்கள். வெங்காயத்தை மெல்லியதாக நறுக்குங்கள். இரண்டாவது பாலில் வெங்காயம் இஞ்சி, பூண்டு, மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்து நன்கு கிளறிக்கொண்டே வேகவிடுங்கள். வெங்காயம் வெந்ததும், உருளைக்கிழங்கு சேருங்கள். பச்சை மிளகாய், பொட்டுக்கடலை இரண்டையும் வறுத்து அரைத்துச் சேர்த்து, 5 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு, பட்டை, கறிவேப்பிலை தாளித்து இறக்கி, முதல் தேங்காய்ப்பால் சேர்த்து இறக்குங்கள்.

ஸ்ரீலங்கன் கத்தரி குழம்பு



தேவையானவை: கத்தரிக்காய் - கால் கிலோ, பெரிய வெங்காயம் - 2, மிளகாய்தூள் - 3 டீஸ்பூன் அல்லது பச்சை மிளகாய் - 6, முதல் தேங்காய்ப்பால் - அரை கப், இரண்டாம் தேங்காய்ப்பால் - ஒன்றரை கப், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், பூண்டு - 6 பல், உப்பு - தேவைக்கு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு. தாளிக்க: பட்டை - 2, கறிவேப்பிலை - சிறிது, வெந்தயம் - ஒரு டீ ஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: கத்தரிக்காயை காம்பு நீக்கி மெல்லியதாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து நறுக்கியதை பொரித்தெடுங்கள். வெங்காயத்தை நீளவாக்கில் நறுக்குங்கள். பூண்டை தோலுரித்து நசுக்குங்கள். இரண்டாம் தேங்காய்ப்பாலில் வெங்காயம், மிளகாய்தூள் அல்லது சிறிய பச்சைமிளகாய், உப்பு சேர்த்து விடாமல் கிளறி வேகவிடுங்கள். வெந்ததும் கத்தரிக்காய் துண்டுகள், முதல் தேங்காய்ப்பால் சேர்த்து இறக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களை தாளித்து கொட்டிப் பரிமாறுங்கள்.

அரைத்து செய்யும் மோர்க்குழம்பு



தேவையானவை: புளிப்பில்லாத தயிர் - 2 கப், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான

அளவு, ஏதேனும் காய் - 100 கிராம். தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், வெந்தயம் - கால் டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2, எண்ணெய் - 3 டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன். அரைக்க: பச்சை மிளகாய் - 5, தனியா - 1 டேபிள்ஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், பச்சரிசி - 2 டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், இஞ்சி - 1 துண்டு, மல்லித்தழை - சிறிது, தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: மல்லித்தழை, தேங்காய் துருவல் நீங்கலாக மற்றவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து, அரைக்கும்பொழுது தேங்காய், மல்லித்தழையைச் சேர்த்து அரைத்தெடுங்கள். அரைத்த விழுதை தயிர், உப்பு, மஞ்சள்தூளுடன் சேர்த்து நன்கு கலந்து வையுங்கள். காயை நறுக்கி, தனியே வேகவைத்து இதனுடன் சேருங்கள். கடுகு, வெந்தயம், மிளகாய், பெருங்காயம் தாளித்து மேற்கண்ட கரைசலை ஊற்றுங்கள். நுரை கட்டி வந்ததும் இறக்குங்கள்.

புடலை பால் குழம்பு



தேவையானவை: புடலங்காய் - கால் கிலோ, பாசிப்பருப்பு - அரை கப், பால் - ஒரு கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, கறிவேப்பிலை - சிறிது, உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், நெய் - 3 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது.

அரைக்க: உளுத்தம்பருப்பு - 1 டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 4, தேங்காய்துருவல் - 3 டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பாசிப்பருப்பை ஒரு பாத்திரத்தில் மலர வேகவையுங்கள். புடலங்காயை கழுவி இரண்டாக வெட்டி விதை நீக்கி மெல்லிய அரை வட்டத் துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். குக்கரில் புடலங்காயை போட்டு அரை கப் தண்ணீர், தேவையான உப்பு சேர்த்து, ஒரு விசில் வைத்து இறக்கி ப்ரஷரை வெளியேற்றிவிட்டு பருப்புடன் சேருங்கள். அரைக்க கொடுத்துள்ள பொருட்களில் உளுத்தம்பருப்பு, சீரகத்தை மட்டும் பொன்னிறமாக வறுத்து, மற்ற பொருட்களை அதனுடன் சேர்த்து 2 நிமிடம் வதக்கி இறக்குங்கள். அதை ஆறவைத்து அரைத்து புடலங்காயுடன் சேருங்கள். நெய்யில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து சேர்த்து, ஒரு கொதி கொதிக்கவிட்டு இறக்கி பால் சேருங்கள்.

சாதத்துக்கு ஊற்றிக்கொள்ளவும், சப்பாத்திக்கு தொட்டுக்கொள்ளவும் ஏற்ற குழம்பு.

தட்டி செய்யும் குழம்பு



தேவையானவை: தக்காளி - 3, புளி - எலுமிச்சை அளவு, மிளகாய்தூள் - 3 டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன். தட்டிக்கொள்ள: பெரிய வெங்காயம் - 2, பூண்டு - 8 பல், கறிவேப்பிலை - சிறிது, மல்லித்தழை - சிறிது. வறுத்துப் பொடிக்க: மிளகு - 1 டீஸ்பூன், சீரகம் - 1 டீஸ்பூன். தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், வெந்த - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - கால் கப்.

செய்முறை: தட்டிக் கொள்ள வெண்டிய பொருட்களை அம்மியில் வைத்து ஒன்றிரண்டாக தட்டி எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். அம்மி இல்லாதவர்கள், மிக்ஸியில் போட்டு விப்பர் பிளேடால் இரண்டு முறை ஒன்றிரண்டாக வருமாறு அடித்துக்கொள்ளலாம். இரண்டரை கப் தண்ணீரில் புளியைக் கரைத்து வடிகட்டுங்கள். புளித் தண்ணீரில் தக்காளி, கறிவேப்பிலை, மிளகாய் தூள், மஞ்சள்தூள் உப்பு சேர்த்து நன்கு கரைத்துகொள்ளுங்கள். வறுக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை வறுத்து நன்கு பொடித்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களை சேர்த்து, பொன்னிறமானதும், தட்டி வைத்துள்ள வெங்காயக் கலவையை அதனுடன் சேருங்கள். இது நன்கு வதங்கியபின், புளிக்கரைசலை சேருங்கள். நன்கு கொதித்து பச்சை வாசனை போனபின், பொடித்து வைத்துள்ள பொடியை தூவி, கிளறி இறக்கவும்.

பருப்பு உருண்டை குழம்பு



தேவையானவை - உருண்டைக்கு: கடலைப்பருப்பு - அரை கப், துவரம் பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 3, சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம் - கால் கப், பொடியாக நறுக்கிய பூண்டு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - ஒரு டேபிள் ஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. குழம்புக்கு: பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 3, மிளகாய்தூள் - இரண்டரை டீஸ்பூன், தனியாதூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், புளி - எலுமிச்சை அளவு, பூண்டு - 10 பல், கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - தலா சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: உருண்டைக்கான பருப்புகளை ஒரு மணி நேரம் ஊறவையுங்கள். ஊறிய பிறகு, காய்ந்த மிளகாய், சோம்பு சேர்த்து கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். உருண்டைக் கென கொடுத்துள்ள மற்ற பொருட் களையும் சேர்த்துப் பிசைந்து ஒன்றாக உருட்டிக்கொள்ளுங்கள். இவற்றை ஆவியில் அரைவேக்காடாக வேகவைத்துக் கொள்ளுங்கள். வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். புளியை 3 கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டுங்கள்.

எண்ணெயைக் காயவைத்து தாளிக்கும் பொருட்களைச் சேர்த்து, பொன்னிறமானதும், வெங்காயம், பூண்டு (தோலுரித்து, ஒன்றிரண்டாக நசுக்கியது) சேர்த்து வதக்குங்கள். இத்துடன் தக்காளி சேர்த்து, சிறிது நேரம் வதக்கி, புளித்தண்ணீரையும் ஊற்றுங்கள். அதில் மிளகாய்தூள், தனியாதூள், மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்து நன்கு கொதிக்கவிடுங்கள்.

குழம்பு நன்கு கொதிக்கும்போது, செய்து வைத்திருக்கும் பருப்பு உருண்டைகளை அதில் போடுங்கள். 10 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு, உருண்டைகள் நன்கு வெந்ததும், கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை தூவி இறக்குங்கள்.

குறிப்பு: நீர்க்க இருக்கும் இந்தக் குழம்பு, குழைவான சாதத்துக்கு நன்றாக இருக்கும். இதையே கெட்டியாக வைக்க விரும்புபவர்கள், 2 டேபிள்ஸ்பூன் தேங்காய் துருவலுடன் 5 முந்திரிப்பருப்பு வைத்து மைய அரைத்து, கடைசியில் சேர்த்து இறக்குங்கள். சூப்பரான கெட்டிக் குழம்பு கிடைக்கும்.

கறிவேப்பிலை குழம்பு



தேவையானவை: உதிர்த்த கறிவேப்பிலை - 2 கப், புளி - எலுமிச்சை அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், நல்லெண்ணெய் - கால் கப். வறுத்து அரைக்க: மிளகாய் - 10, கடலைப்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: கறிவேப்பிலையை சிறிது சிறிதாக வெறும் கடாயில் மொறுமொறுப்பாக வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். வறுக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை, சிறிது எண்ணெயைக் காயவைத்து ஒன்றாக சிவக்க வறுத்து கறிவேப்பிலையுடன் சேர்த்து நன்கு பொடித்துக்கொள்ளுங்கள். புளியை இரண்டரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டி, அதில் பொடித்த பொடி, மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்து கரைத்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு, வெந்தயம் தாளித்து புளிக்கரைசலை ஊற்றுங்கள். நன்கு கொதித்து கெட்டியானதும் இறக்குங்கள்.

இரண்டு நாட்கள் ஆனாலும் இந்தக் குழம்பு நன்றாக இருக்கும். இட்லி, தோசை, சூடான சாதம் ஆகியவற்றுக்கு சுவையான ஜோடி.

மாம்பழ புளி மிளகாய் குழம்பு



தேவையானவை: நன்கு பழுத்த மாம்பழம் - 1, புளி - எலுமிச்சை அளவு, சின்ன வெங்காயம் - அரை கப், பச்சை மிளகாய் - 12 (அல்லது) மிளகாய்தூள் - 3 டீஸ்பூன், தக்காளி - 4, மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை - சிறிது. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, எண்ணெய் - கால் கப். வறுத்துப் பொடிக்க: வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், பச்சரிசி - ஒரு டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: வெங்காயத்தைத் தோலுரித்து இரண்டாக நறுக்குங்கள். மாம்பழத்தை தோலுடன் சற்று பெரிய துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். பச்சை மிளகாய் போடுவதானால் சற்று பெரிய துண்டுகளாக்குங்கள். புளியை இரண்டரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டி அதில் உப்பு, மஞ்சள்தூள், தக்காளி சேர்த்து கரையுங்கள்.

எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு, வெந்தயம், கறிவேப்பிலை தாளித்து வெங்காயம், மிளகாய் சேர்த்துக் கிளறுங்கள். இது நன்கு வதங்கியதும் புளிக்கரைசலை சேர்த்து மாம்பழத் துண்டுகளை சேருங்கள். நன்கு கொதித்து சேர்ந்தாற்போல ஆனதும் பொடித்த பொடியை தூவிக் கிளறி இறக்குங்கள்.

மாம்பழத்தின் மணமும் சுவையும் குழம்பில் சேர்ந்து, அலாதியான ருசியைக் கொடுக்கும்.

மொச்சைக் குழம்பு



தேவையானவை: மொச்சை - அரை கப், சின்ன வெங்காயம் - அரை கப், பூண்டு - அரை கப், புளி - எலுமிச்சை அளவு, மிளகாய்தூள் - 3 டீஸ்பூன், தனியாதூள் - 1 டீஸ்பூன், சீரகத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - கால் கப். தட்டிக் கொள்ள: மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - தலா சிறிதளவு, தக்காளி - 4

செய்முறை: மொச்சையை 6 முதல் 8 மணிநேரம் ஊறவிடுங்கள். பூண்டு, வெங்காயத்தை தோலுரித்து வையுங்கள். புளியை 2 கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டுங்கள். தக்காளி, மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை மூன்றையும் அம்மியில் வைத்துத் தட்டிக்கொள்ளுங்கள். மொச்சையை உப்பு சேர்த்து நன்கு வேகவையுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து தாளிக்கும் பொருட்களை சேர்த்து, வெங்காயம், பூண்டு சேருங்கள். இது நன்கு வதங்கியதும் தட்டியதை சேர்த்து, மேலும் சிறிதுநேரம் வதக்கி மிளகாய்தூள், தனியாதூள், சீரகத்தூள், மஞ்சள்தூள் சேர்த்து பச்சைவாசனை போக வதக்கி புளி, உப்பு, மொச்சை சேர்த்து நன்கு பச்சை வாசனை போக கொதிக்க விட்டு இறக்குங்கள். நாவைச் சப்புக்கொட்ட வைக்கும் இதன் அபார ருசி.

பரங்கி வெல்ல குழம்பு



தேவையானவை: பரங்கிக்காய் - ஒரு துண்டு, பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 3, புளி - எலுமிச்சை அளவு, மிளகாய்தூள் - 3 டீஸ்பூன், தனியாதூள் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு, வெல்லத்தூள் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன். வறுத்துப் பொடிக்க: பொட்டுக்கடலை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம் - டீஸ்பூன், பச்சரிசி - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பரங்கிக்காயை துண்டுகளாக்குங்கள். வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். புளியை இரண்டரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டுங்கள். பொடிக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை நன்கு வறுத்துப் பொடியுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து தாளிக்கும் பொருட்களை சேர்த்து, பொன்னிறமானதும் வெங்காயம், பூண்டு சேர்த்து சிவக்க வதக்கி பரங்கிக்காய், தக்காளி, உப்பு சேருங்கள். தக்காளி கரைய வதக்கி, புளித்தண்ணீர் சேருங்கள். மிளகாய்தூள், மஞ்சள்தூள், தனியாதூள், கறிவேப்பிலை சேர்த்து நன்கு கொதிக்கவிட்டு, வெல்லம், பொடித்த பொடி சேர்த்து 2 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு இறக்குங்கள். இனிப்பும் புளிப்பும் கலந்த குழம்பு இது.

பீர்க்கங்காய் ரசவாங்கி



தேவையானவை: பீர்க்கங்காய் - கால் கிலோ, பாசிப்பருப்பு - அரை கப், கடலைப்பருப்பு - கால் கப், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, உப்பு - சிறிதளவு.

பொடிக்க: காய்ந்த மிளகாய் - 6, தனியா - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 1 டேபிள்ஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன். தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், நெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பாசிப்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து மலர வேகவைத்தெடுங்கள். கடலைப்பருப்பை குக்கரில் வேகவையுங்கள். பீர்க்கங்காயை தோல் சீவி, துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். பொடிக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை நன்றாக சிவக்க வறுத்து பொடித்துக்கொள்ளுங்கள். கடலைப்பருப்பு, பாசிப்பருப்பு, பீர்க்கங்காய், உப்பு சேர்த்து நன்கு வேகவிடுங்கள். வெந்ததும், பொடி தூவி, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து சேர்த்து கறிவேப்பிலை, எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்து இறக்குங்கள்.

சோயா கைமா குழம்பு



தேவையானவை: சோயா உருண்டைகள் - 20, பச்சைப் பட்டாணி (விருப்பப்பட்டால்) - கால் கப், பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 4, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: பட்டை - ஒரு துண்டு, சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - கால் கப். அரைக்க: தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 6 பல், சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - இரண்டரை டீஸ்பூன், தனியாதூள் - ஒரு டீஸ்பூன், முந்திரிப்பருப்பு - 6.

செய்முறை: சோயா உருண்டைகளை கொதிக்கும் நீரில் போட்டு 5 நிமிடம் ஊறவிட்டு, பிறகு பச்சை தண்ணீரில் போட்டு 2 முறை அலசிப் பிழிந்து பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். அல்லது மிக்ஸியில் போட்டு, ஒரு சுற்றுச் சுற்றி எடுங்கள். வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாக அரைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

எண்ணெயைக் காயவைத்து, பட்டை, சோம்பு தாளித்து, வெங்காயத்தைப் போட்டு ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து வதக்குங்கள். வெங்காயம் சிறிது வதங்கியதும், சோயாவை அதனுடன் சேர்த்து, 5 நிமிடம் வதக்கி அதில் அரைத்த விழுது, தக்காளி சேர்த்து (பட்டாணி சேர்ப்பதானால், அதையும் இப்போது போட்டு) பச்சை வாசனை போக வதக்குங்கள். தேவையான தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து, சற்று தளதளவென இருக்கும்போது இறக்கி, மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை சேருங்கள். சாதம், இட்லி, இடியாப்பம், சப்பாத்தி எல்லாவற்றுக்கும் ஈடுகொடுக்கும் இந்தக் கைமா குழம்பு.

பனீர் வெள்ளை மிளகு குழம்பு



<u>தேவையானவை:</u> பனீர் - 200 கிராம், சின்ன வெங்காயம் - அரை கப், பூண்டு - கால் கப், தக்காளி - 3, புளி - எலுமிச்சை அளவு, உப்பு - தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை - சிறிது. அரைக்க: வெள்ளை மிளகு - ஒன்றரை டீஸ்பூன், சீரகம் - 2 டீஸ்பூன், பூண்டு - 5 பல், தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், முந்திரிப்பருப்பு - 6, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன். தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - அரை கப்.

<u>செய்முறை:</u> பனீரை துண்டுகளாக்குங்கள். பூண்டு, வெங்காயத்தைத் தோலுரித்து பொடியாக நறுக்குங்கள். அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை வறுத்து அரையுங்கள். புளியை இரண்டரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டுங்கள்.

எண்ணெயை காயவைத்து, கடுகு, வெந்தயம் தாளித்து, பூண்டு, வெங்காயத்தை சேருங்கள். இது நன்கு வதங்கியதும் புளிக்கரைசல், உப்பு, அரைத்த விழுது சேர்த்து பச்சை வாசனை போகக் கொதிக்கவிட்டு இறக்கி, கறிவேப்பிலை சேருங்கள்.

செட்டிநாடு சாம்பார்



<u>தேவையானவை:</u> துவரம்பருப்பு - அரை கப், குழம்புக்கு போடும் ஏதேனும் காய் - 100 கிராம், பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 2, சாம்பார் பொடி - 2 டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், புளி - நெல்லிக்காய் அளவு, உப்பு - தேவையான அளவு.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், வெந்தயம் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: துவரம்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து, குழைய வேகவைத்துக்கொள்ளுங்கள். வெங்காயம், தக்காளி, காய் ஆகியவற்றை நறுக்குங்கள். 2 கப் தண்ணீரை கொதிக்கவைத்து, அதில் நறுக்கிய அனைத்தையும் சேர்த்து வேகவிடுங்கள். காய் வெந்ததும் புளியை அரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து, அதனுடன் சேருங்கள். அத்துடன் சாம்பார் பொடி, உப்பு சேருங்கள். இது பச்சை வாசனை போகக் கொதித்ததும், வேகவைத்த பருப்பை, அதன் மேல் நிற்கும் தண்ணீரை வடித்துவிட்டு (வடித்த தண்ணீரை ரசத்துக்கு பயன்படுத்தலாம்) கரைத்து சேருங்கள். நன்கு கொதிக்கும்போது, எண்ணெயைக் காயவைத்து, தாளித்துக் கொட்டி இறக்குங்கள்.

குறிப்பு: இந்த சாம்பார் தண்ணியாக, நீர்த்தாற்போல் இருந்தால்தான் சுவை. குழைவான சாதத்துக்கு அருமையாக இருக்கும். சாம்பார் கெட்டியாக இருந்தால், பருப்புத்தண்ணீரை சேருங்கள்.

தக்காளி வெங்காயம் இல்லாத குழம்பு



தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - கால் கப், சௌசௌ - 1, சாம்பார் பொடி - 3 டீஸ்பூன், புளி - நெல்லிக்காய் அளவு, பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - தலா சிறிதளவு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, எண்ணெய் - 3 டீஸ்பூன்

செய்முறை: துவரம்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து குழைய வேகவையுங்கள். சௌசௌவை தோல், விதை நீக்கி துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். பருப்பில் சௌசௌ, சாம்பார் பொடி, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை, உப்பு சேர்த்து வேகவிட்டு புளியை அரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டி சேருங்கள். புளி பச்சை வாசனை போக கொதித்த பிறகு, தாளிக்கும் பொருட்களை தாளித்து சேர்த்து, கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை சேர்த்து இறக்குங்கள்.

எள்ளு குழம்பு



தேவையானவை: சின்ன வெங்காயம் - 1 கப், தக்காளி - 4, மிளகாய்தூள் - 3 டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், புளி - எலுமிச்சை அளவு, உப்பு - தேவையான அளவு. பொடிக்க: எள்ளு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், மிளகு - 1 டீஸ்பூன். தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - கால் கப்.

செய்முறை: வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். புளியை இரண்டரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டுங்கள். வறுக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை சிவக்க (எள்ளு நன்கு வெடிக்க) வறுத்து பொடித்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து தாளிக்கும் பொருட்களைச் சேர்த்து வெங்காயம் சேருங்கள். வெங்காயம் நன்கு சிவந்து வதங்கிய பின் தக்காளி, உப்பு, மிளகாய்த்தூள் சேர்த்து பச்சை வாசனை போக வதக்குங்கள். பிறகு புளிக்கரைசலை ஊற்றி பச்சை வாசனை போகக் கொதித்தபின் பொடித்து வைத்த பொடி சேர்த்து கொதிக்கவிட்டு இறக்குங்கள்.

சுவையும் மணமும் உங்கள் நாக்கிலேயே நிற்கும்.

கத்தரி வத்தக்குழம்பு



தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - கால் கப், கத்தரி வத்தல் - 10, சின்ன வெங்காயம் - ஒரு கப், தக்காளி - 2, பழைய புளி - எலுமிச்சம்பழ அளவு, மிளகாய்தூள் - 2 டீஸ்பூன், தனியாதூள் - 2 டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - கால் கப், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

செய்முறை: துவரம்பருப்பை குழையாமல் நெத்துப் பருப்பாக (அழுத்தினால் அமுங்க வேண்டும்) வேகவைத்துக்கொள்ளுங்கள். புளியை இரண்டரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டுங்கள். கத்தரி வத்தலை, அரை கப் கொதிக்கும் நீரில் ஊறவையுங்கள். வெங்காயத்தை தோலுரித்து இரண்டாக நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். தக்காளியையும் பொடியாக நறுக்குங்கள்.

எண்ணெயைக் காயவைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களை சேர்த்து வெங்காயத்தையும் போட்டு நன்கு வதக்கி, புளித்தண்ணீரை சேருங்கள். அத்துடன் மிளகாய்தூள், தனியாதூள், மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்து பச்சை வாசனை போகக் கொதிக்கவிடுங்கள். பிறகு, கத்தரி வத்தலைச் சேர்த்து, மேலும் 5 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு, வேகவைத்த பருப்பை சேர்த்து, ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்குங்கள். இட்லிக்கும், சாதத்துக்கும் ஏற்ற சுவையான குழம்பு.

குறிப்பு: கத்தரி வத்தல் இப்போது கடைகளிலேயே கிடைக்கிறது. அல்லது, கத்தரி சீஸனில், காயை வாங்கி, நீளமாக நறுக்கி, உப்புப் போட்டு வேகவைத்து, வெயிலில் நன்கு காயவைத்தும் உபயோகிக்கலாம்.

சைவ முட்டைக் குழம்பு



தேவையானவை: சைவ முட்டைக்கு:- பச்சரிசி மாவு - அரை கப், தேங்காய்ப்பால் - அரை கப், உப்பு - தேவையான அளவு, சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய கறிவேப்பிலை - ஒரு டீஸ்பூன்.

குழம்புக்கு: பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 4, புளி - எலுமிச்சை அளவு, மிளகாய் தூள் - இரண்டரை டீஸ்பூன், தனியாதூள் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, பூண்டு - 6 பல், கறிவாப்பிலை, மல்லித்தழை - சிறிது.

அரைக்க: முந்திரி - 6, தேங்காய் துருவல் - 3 டீஸ்பூன், சோம்பு - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: பட்டை - ஒரு துண்டு, சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், வெந்தயம் - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, எண்ணெய் - கால் கப்.

செய்முறை: தேங்காய்ப்பாலை சிறிது உப்பு சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து, அது கொதி வரும்பொழுது இறக்கி அரிசி மாவுடன் சேர்த்து, அத்துடன் சீரகம், கறிவேப்பிலை சேர்த்து நன்கு கிளறுங்கள். தண்ணீர் போதவில்லை எனில், மேலும் சிறிது தண்ணீரை கொதிக்க வைத்து ஊற்றி, சிறுசிறு உருண்டைகளாக உருட்டுங்கள். பூண்டு, வெங்காயம், தக்காளியை பொடியாக நறுக்குங்கள். புளியை இரண்டரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டுங்கள். அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாக அரைத்தெடுங்கள்.

எண்ணெயைக் காயவைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களைச் சேர்த்து, பூண்டு, வெங்காயத்தையும் சேர்த்து வதக்குங்கள். நன்கு வதங்கியதும், தக்காளி, மிளகாய்தூள், உப்பு சேர்த்து வதக்கி, பச்சை வாசனை போன பிறகு, புளிக்கரைசலை ஊற்றுங்கள். கரைசல் கொதிக்க ஆரம்பிக்கும்போது, உருட்டி வைத்திருக்கும் அரிசி மாவு உருண்டைகளைப் போட்டு நன்கு கொதிக்கவிடுங்கள்.

உருண்டைகள் வெந்து பச்சை வாசனை போன பிறகு, அரைத்த முந்திரி விழுதை அதில் சேருங்கள். 2 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு இறக்குங்கள். இந்தக் குழம்பில் இருக்கும் ‘சைவ முட்டை’களை குழந்தைகள் விரும்பி உண்பார்கள்.

அகத்திக்கீரை குழம்பு



தேவையானவை: அகத்திக்கீரை (உருவியது) - 2 கப், சின்ன வெங்காயம் - ஒரு கப், பூண்டு - 6 பல், தக்காளி - 4, புளி - நெல்லிக்காய் அளவு, மிளகாய் தூள் - இரண்டரை டீஸ்பூன், தனியாதூள் - ஒரு தூள், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. வறுத்துப் பொடிக்க: துவரம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், பச்சரிசி - அரை டீஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், மிளகு - அரை டீஸ்பூன், வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன். தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - கால் கப்.

செய்முறை: பொடிக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை வெறும் கடாயில் வறுத்துப் பொடித்துக்கொள்ளுங்கள். அகத்திக்கீரையை நன்கு கழுவி, குக்கரில் அரை கப் தண்ணீர், தேவையான உப்பு சேர்த்து, 2 விசில் வந்ததும் இறக்கி, 2 நிமிடம் கழித்துத் திறந்துவையுங்கள். பூண்டுப் பல்லை நசுக்கிக்கொண்டு, வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். 2 கப் தண்ணீரில் புளியைக் கரைத்து, வடிகட்டி வையுங்கள்.

எண்ணெயைக் காயவைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களைச் சேர்த்து, பொன்னிறமானதும் வெங்காயம், தட்டிய பூண்டு சேர்த்து, நிறம் மாறும்வரை வதக்கி, தக்காளி சேருங்கள். தக்காளி நன்கு வதங்கியதும், புளிக்கரைசலை சேர்த்து, மிளகாய்தூள், தனியாதூள், மஞ்சள்தூள் உப்பு சேர்த்து பச்சை வாசனை போகக் கொதிக்கவிடுங்கள். நன்கு கொதிக்கும்போது, கீரையை அதனுடன் சேர்த்து, பச்சை வாசனை போனதும், பொடித்து வைத்திருக்கும் மசாலாப் பொடியைத் தூவி, 5 நிமிடம் கழித்து இறக்குங்கள்.

கமகமவென மணம் பரப்பி, பசியைக் கிளப்பும் இந்தக் கீரைக்குழம்பு.